

**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING* DIIRINGI
TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS II
DENPASAR BARAT**



SKRIPSI

NI KOMANG JUANA TRI EVA

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2023

**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING* DIIRINGI
TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS II
DENPASAR BARAT**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada
Bali**

Oleh :

NI KOMANG JUANA TRI EVA

C1119133

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

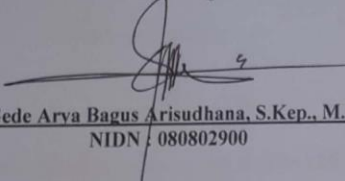
HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING* DIIRINGI
TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS II
DENPASAR BARAT

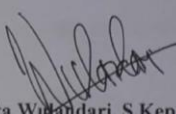
Diajukan Oleh :
Ni Komang Juana Tri Eva
C1119133

Mangupura, 21 Juni 2023
Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Gede Arya Bagus Arisudhana, S.Kep., M.Kep
NIDN : 080802900

Pembimbing II


Ns. Ni Putu Dita Wibandari, S.Kep., M.Kep., S.p.Kep.J
NIDN : 0826019001

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Kerua


Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 13 JULI 2023

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



I Wayan Darsana, S.Kep., M.M
NIK 897110021

Sekretaris Penguji




Ns. Gede Arva Bagus Arisudhana, S.Kep., M.Kep
NIDN : 080802900

Anggota Penguji



Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., S.p.Kep.J
NIDN : 0826019001

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

Skripsi, Juni 2023

Ni Komang Juana Tri Eva

**Pengaruh *Expressive Writing* Diiringi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres
Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas II Denpasar Barat**

Xiv +55 + 9 tabel+ 2 skema + 12 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah diatas rentang normal. Stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yang dapat diubah. Stres yang berlangsung terus – menerus dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatik yang dapat memicu kenaikan tekanan darah. Tingkat stres dapat diukur dengan kuesioner *Perceive Stress Scale 10*. Penatalaksanaan stres pada hipertensi dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis yakni dengan *expressive writing* diiringi terapi musik. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *expressive writing* diiringi terapi musik terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi.

Penelitian ini menggunakan rancangan pra eksperimental dengan tipe *one group pretest - posttest design* dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang yang dipilih menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas tingkat stres sebelum diberikan *expressive writing* diiringi terapi musik yakni 27 (54%) responden dengan stres sedang, 13 (26%) responden dengan stres berat dan 10 (20%) dengan stres ringan, sedangkan setelah diberikan *expressive writing* diiringi terapi musik yakni 32 (64%) responden dengan stres ringan, 18 (36%) responden dengan stres sedang, dan tidak ada responden yang mengalami stres berat. Hasil analisa statistik *Wilcoxon* menunjukkan hasil p-value 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *expressive writing* diiringi terapi musik terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat.

Kata Kunci : Kelompok beresiko, stres, *expressive writing*, terapi musik

Daftar Pustaka : 60 (2013-2023)

**HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate thesis, June 2023

Ni Komang Juana Tri Eva

The Effect of Expressive Writing Accompanied by Music Therapy on Stress Levels

In Patients with Hypertension at Puskesmas II Denpasar Barat

Xiv +55 + 9 tables+ 2 schemes + 12 attachments

ABSTRACT

Hypertension is an illness in which the blood pressure increases above normal levels. Stress is one of the modifiable elements that impact the development of hypertension. Continuous stress can cause an increase in blood pressure by increasing sympathetic nerve activity. The Perceived Stress Scale 10 questionnaire can be used to assess stress levels. Non-pharmacological stress management in hypertension can be accomplished by expressive writing coupled with music therapy. The purpose of this study was to determine the effect of expressive writing accompanied by music therapy on stress levels in people with hypertension.

This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design, with a total sample of 50 people chosen using a non-probability sampling technique known as purposive sampling. The Wilcoxon test was used to compare the outcomes of the pretest and post-test.

The results revealed that the majority of stress levels prior to receiving expressive writing accompanied by music therapy were 27 (54%) respondents with moderate stress, 13 (26%) respondents with severe stress, and 10 (20%) with mild stress, whereas after receiving expressive writing accompanied by music therapy, the majority of stress levels were 32 (64%) respondents with mild stress, 18 (36%) respondents with moderate stress, and no respondents with severe stress. Wilcoxon's statistical analysis yielded a p-value of 0.000, implying that expressive writing accompanied by music therapy had an effect on stress levels in hypertension patients at Puskesmas II Denpasar Barat.

Keywords : risk group, stress, expressive writing, music therapy
Bibliography : 60 (2013-2023)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Komang Juana Tri Eva

NIM : C1119133

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh *Expressive Writing* Diiringi Terapi Musik
Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Di
Puskesmas II Denpasar Barat

Menyatakan dengan benarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 19 Juni 2023

(Ni Komang Juana Tri Eva)
3AKX500509369
Evga



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Expressive Writing* Diiringi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas II Denpasar Barat” sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada STIKES Bina Usaha Bali. Selanjutnya penulis menyampaikan Terima Kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
3. Ns. I Gede Arya Bagus Arisudhana, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, saran serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep. J selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, saran serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Keluarga dan hewan peliharaan yang telah menemani dan memberikan dukungan selama proses menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman yang telah banyak memberikan semangat, dukungan, dan bantuan kepada penulis.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Mangupura, 10 Juni 2023

penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Pelayanan Keperawatan	6
2. Masyarakat	6
3. Institusi Pendidikan	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Hipertensi.....	9
1. Definisi Hipertensi	9
2. Klasifikasi Hipertensi.....	9
3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi	11
4. Penatalaksanaan Hipertensi.....	13
B. Konsep Stres	16
1. Definisi Stres	16
2. Jenis Stres.....	17
3. Faktor – faktor yang mempengaruhi stres	18

4. Tingkat stres	21
5. Pengukuran tingkat stres.....	22
C. Konsep <i>Expressive Writing</i> dan Terapi Musik	23
1. <i>Expressive Writing</i>	23
2. Terapi Musik.....	27
D. KERANGKA TEORI	33
BAB III.....	34
KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL ...	34
A. Kerangka Konsep.....	34
B. Hipotesis.....	35
C. Definisi Operasional.....	36
BAB IV	38
METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel.....	38
1. Populasi	38
2. Sampel	39
3. Besaran sampel	40
C. Tempat Penelitian	42
D. Waktu Penelitian.....	42
E. Etika Penelitian	42
F. Alat Pengumpulan Data	45
1. Instrumen Penelitian.....	45
2. Validitas dan Reliabilitas	46
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	46
1. Prosedur Administrasi.....	46
2. Prosedur Teknis.....	47
H. Pengolahan Data	48
1. <i>Editing</i>	49
2. <i>Coding</i>	49
3. <i>Data Entry</i>	49
I. Rencana Analisis Data	49
1. Analisis Univariat	49
2. Analisa Bivariat	50

BAB V	51
HASIL	51
A. Tempat dan Waktu Penelitian	51
B. Analisis Univariat	52
C. Analisis Bivariat	56
BAB VI	58
PEMBAHASAN	58
A. Interpretasi Penelitian	58
B. Keterbatasan Penelitian	66
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	66
BAB VII	68
PENUTUP	68
A. Simpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	33
Tabel 5.1 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	51
Tabel 5.2 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Tabel 5.3 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan	52
Tabel 5.4 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	52
Tabel 5.5 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi	53
Tabel 5.6 Identifikasi Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Sebelum diberikan <i>Expressive Writing</i> Diiringi Terapi Musik di Puskesmas II Denpasar Barat	54
Tabel 5.7 Identifikasi Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Sesudah diberikan <i>Expressive Writing</i> Diiringi Terapi Musik di Puskesmas II Denpasar Barat	55
Tabel 5.8 Hasil Analisis Pengaruh <i>Expressive Writing</i> Diiringi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat	55

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	29
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Kaji Etik
- Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Kuesioner *Perceive Stress Scale* 10
- Lampiran 9. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 10. Tabulasi Data
- Lampiran 11. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 12. Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Adareth, T., & Purwoko, Y. (2017). Musik Klasik Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Akan Menghadapi Ujian. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 1269–1278. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.14710/dmj.v6i2.18640>
- Ainiyu, A. H., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2020). Pengaruh Menulis Ekspresif dalam Menurunkan Stres pada Wanita Penderita Penyakit Lupus. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(2), 131–148. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i2.2402>
- Alifariki, L. O. (2019). *Epidemiologi Hipertensi Sebuah Tinjauan Berbasis Riset*. Yogyakarta : LeutikaPrio.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Among Chronic Renal Failure Patients Undergoing Haemodialysis.
- Andina, E. (2013). Pelindungan bagi Kelompok Berisiko Gangguan Jiwa. *Jurnal Aspirasi*, 4(2), 143–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.22212/aspirasi.v4i2.497>
- Angesti Dyah, T., Sari, F. S., & Aji, P. T. (2020). Pengaruh Expressive Wriitng Therapy Terhadap Stres Anak Dengan HIV AIDS. 12(4), 701–710. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i4.954>
- Artini, P. A. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat KecemasanPerawat Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1), 34–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/bik.v15i1.16948>
- Betaria, Rasmalia. 2015. Karakteristik Penderita Hipertensi Dengan Komplikasi Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr Hadrianus Sinaga Panguruan Kabupaten Samosir Tahun 2015. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/16589>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R., "A Global Measure of Perceived Stress," in *Journal of Health and Social Behavior*, 24 (1983), 385-396. <https://www.mindgarden.com/132-perceived-stress-scale#horizontalTab3> <https://doi.org/10.2307/2136404>

- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko, S. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja Di Panti Rehabilitasi Sosial Psm Antasena Magelang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48 - 61. <https://doi.org/10.32584/jikj.v1i1.27>
- Delavera, A., Siregar, K. N., Jazid, R., & Eryando, T. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia ≥ 15 tahun di Indonesia. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(3), 148. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i3.5249>
- Farahdini, Y. (2020). Hubungan Asupan Lemak, Asupan Garam dan Status Gizi dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di UPT. Puskesmas Singkawang Timur I. *Jurnal Borneo Akcaya*, 6(2), 111–120. <https://doi.org/10.51266/borneoakcaya.v6i2.171>
- Geraldina, A. M. (2017). Terapi Musik: Bebas Budaya Atau Terikat Budaya? *Buletin Psikologi*, 25(1), 45–53. <https://doi.org/10.22146/Buletinpsikologi.27193>
- Hary, Z. A. P. (2017) 'Hubungan antara Kelekatan terhadap Ibu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Perantau'. *Skripsi. Tidak Diterbitkan*. Program Studi Psikologi. Universitas Sanata Dharma:Yogyakarta
- Haryani, N., et al. 2018. Pengaruh Penyuluhan Hipertensi terhadap Perubahan Perilaku Berisiko pada Pasien Hipertensi. Vol. 19 No.3. hal 161-168. DOI: 10.7454/jki.v19i3.46
- Hasan, A. (2018). Korelasi umur dan jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di emergency center unit rumah sakit islam siti khadijah Palembang 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), 9–16. <http://dx.doi.org/10.26751/ijp.v3i1.576>
- Hasnawati, S. 2021. *Hipertensi*. Yogyakarta : KBM Indonesia
- Hatmanti, N. M. & R. (2019). Expressive Writing Treatment terhadap Stres Mahasiswa di. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 5(2), 126–130. <https://doi.org/https://doi.org/10.33023/jikep.v5i2.337>
- Hayati, F. (2017). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Wilayah Pisangan, Ciputat Timur, Tangerang Selatan. *Keperawatan*, 5(8), 11–12. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/37176>
- Hidayat, A. A. . (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia (2nd ed.)*. Jakarta: Salemba Medika
- <https://doi.org/10.24321/2455.9318.201923>
- Imanda, M., Darliana, D., & Ahyana. (2021). Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(1), 187–196.

- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. Jakarta : Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 27 September 2022 dari <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). Apa itu Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi) ?. Jakarta : Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 27 September 2022 dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/apa-itu-hipertensi-tekanan-darah-tinggi>
- Lechan, M., & Margiyati. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Stres Pada Klien Dengan Hipertensi Esensial Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 6(1), 15-22 <https://doi.org/10.55606/sisthana.v6i1.72>
- Legiran, A. M. & B. N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya Pada Mahasiswa Berbahagi Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. 2(2) : 197-202. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk>
- Luh, N., Sri, K., Murdhiono, W. R., Damayanti, S., & Respati. (2019). Meditation With Sound of Nature Can Reduce Stress in Nursing Students. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 145–152. <https://doi.org/10.2714/jkj.7.2.2019.143-152>
- Mardina, Y. & S. (2014). Hubungan Antara Tingkat Stres Lansia dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di RW 01 Kunciangan Tangerang, 11 (2), 261–267. <https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/view/881>
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan* (1st ed), 1(1), 82–83. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Masykur, A., & Pujiastuti, Sri Endang, T. (2022). *Intervensi Pemberian Sirup Bunga Rosella Untuk Membantu Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi* (Penerbit Lembaga Omega Medika (ed.)). Penerbit Lembaga Omega Medika
- Moekroni, R., & Analia. (2016). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Majority*, 5(1), 6–11. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/597>
- Mulyati, Lia., Mulianny S, R. (2017). Efektivitas Terapi Musik Degung Sunda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu-*

Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Kuningan., 6(2), 1–6.
<https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/stikku/article/view/48>

Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., & ... (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir. *Jurnal Berita Ilmu ...*, 14(2), 120–132.
<https://doi.org/https://doi.org/10.23917/bik.v14i2.13670>

Nugraheni, H., Wiyatini, T., & Wiradona, I. (2018). *Kesehatan Masyarakat Dalam Determinan Sosial Budaya*. Yogyakarta : Deepublish

Nurrahmani, U, Kurniadi H. 2017. *STOP! Gejala Penyakit Jantung Koroner, Kolesterol Tinggi, Diabetes Melitus, Hipertensi*. Yogyakarta : Istana Media

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis (P. P. Lestari (ed.); 3rd ed.)*. Salemba Medika.

Pennebaker, J. W., & Evans, J. (2014). *Expressive Writing Words that Heal (J. A. Dyer (ed.))*. Idyll Arbor.

Pragholapati, A., Muliani, R., & Ayu Yulianti, M. (2021). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 55–64.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31289/analitika.v13i1.4859>

Prasetyaningrum, Y. I. (2014). *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti*. Jakarta : FMedia

Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 36.
<https://doi.org/10.21009/insight.051.06>

Puspitawati. 2018. *Pengantar Studi Keluarga*. Percetakan IPB

Reni Susanti, & Sri Supriyantini. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(2), 119–129.
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v9i2.174>

Risal, M., Hamu, A. H., Litaqia, W., Dewi, E. U., Sinthania, D., Zahra, Z., Fatah, V. F., Raharjo, R., Albyn, D. F., Islamarida, R., Martini, S., Pastari, M., Narulita, S., & Jayanti, D. M. A. D. (2022). *Ilmu Keperawatan Jiwa (A. Munandar (ed.))*. CV. Media Sains Indonesia

Rukmana, A., & Udani, G. (2019). Tekanan Darah Pada Penderita Stroke Non Hemoragi Dengan Terapi Musik. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 109–114.
<http://dx.doi.org/10.26630/jkep.v9i2.298>

- Saputro, Ek. B. (2020). *Bodo Amat Seni Mencipta Bahagia, Meraih Cita-cita dan Cinta* (Lintang (ed.)). Araska Publisher.
- Sastra, L., & Reni, I. (2022). The Effect of Indonesian Traditional Music on Stress in Type II Diabetes Mellitus Patients. *KnE Life Sciences*, 2022, 706–717. <https://doi.org/10.18502/cls.v7i2.10371>
- Septiani, L. D., & Siregar, T. (2022). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat (A. Susanto (ed.); 1st editio). Pradina Pustaka
- Shanaz Nadia, A. M., Noviekayati, I., & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektivitas Expressive Writing Therapy Dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Remaja Dengan Albino Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2), 98–110. <https://doi.org/10.30996/persona.v6i1.1299>
- Sharma, V. (2019). *Knowledge And Expressed Practices Of Dietary Regulation*
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Sumaningsih, R., Fatimah, & Sulikah. (2021). Efektivitas Kombinasi Musik Klasik, Musik Alami dan SDIDTK terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Balita. Bandung : Media Sains Indonesia.
- Sumartini, N. P. (2020). Terapi Musik Klasik Memiliki Pengaruh Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Retardasi Mental Di Sekolah Luar Biasa (Slb) Negeri Pembina Mataram. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), 123-129. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.1183>
- Sunarti, 2021. *Ketahanan Keluarga Indonesia di Masa Pandemi Covid 19*. IPB Press
- Suryati, I. (2021). *Buku Keperawatan Latihan Efektif Untuk Pasien Diabetes Melitus Berbasis Hasil Penelitian*. Deepublish.
- Wandira, S. 2021. *Merubah Stigma Sosial Pada Seseorang Dengan Covid-19 (Sebuah Pedoman Psikoterapi)*. CV Literasi Nusantara Abadi
- WHO. (2021). *Hypertension*. World Health Organization
- Widakdo, G., & Besral, B. (2013). Efek Penyakit Kronis terhadap Gangguan Mental Emosional. *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(7), 309. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i7.29>
- Yanti, T., Fitriyaningsih, N., & Hidayati, A. (2018). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 3(1), 8-12. <https://doi.org/10.32419/jppni.v3i1.97>

Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*,6(1),25–33. <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i2.16396>

Yuli Hilda Sari, Usman, & Makhrajani Majid. (2019). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kab.Enrekang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(1), 68–79. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i1.125>